พระธรรมเทศนา

เรื่อง

อาตัปปะความเพียร ๓ อย่าง

พระธรรมปัญญาจารย์ วัดโสมนัสวิหาร

เรียบเรียงแสดง

พิมพ์

เป็นธรรมบรรณาการในงานฌาปนกิจศพ

อุบาสิกาชุบ บุญ-หลง

สถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๐



พระธรรมเทศนา

เรื่อง

อาตัปปะความเพียร ๓ อย่าง

พระธรรมปัญญาจารย์ วัดโสมนัสวิหาร

เรียบเรียงแสดง

พิมพ์

เป็นธรรมบรรณาการในงานฌาปนกิจศพ

อุบาสิกาชุบ บุญ-หลง

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๐

คำนำ

อุบาสิกา (ชี) ชุบ บุญ-หลง ได้เป็นรองหัวหน้าคณะอุบาสิกา (ชี) วัดโสมนัสวิหารมานาน เอาใจใส่ในหน้าที่ปกครองคณะชีให้มีความสงบเรียบร้อย เป็นกำลังของหัวหน้าเป็นอย่างดี ทั้งเอาใจใส่ในกิจการที่เกิดขึ้นในวัด เช่นงานเกี่ยวกับวันมาฆบูชา วิสาขบูชา งานรับพระกฐิน งานพิเศษ เช่นก่อพระเจดีย์ ตักบาตรข้าวสารเป็นต้น อุบาสิกาชุบ บุญ-หลง ได้ช่วยจัดช่วยทำ แม้จะไม่สบายก็อดทนทำงานได้อย่างเรียบร้อยเสมอมา และได้ออกปากฝากเรื่องจัดการศพไว้แก่อาตมาด้วย. เมื่อมาถึงแก่กรรมลงจึงได้จัดตามประสงค์และเพื่อเป็นเครื่องระลึก และเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านผู้มาร่วมในการศพ จึงได้จัดการพิมพ์หนังสือนี้อันเป็นพระธรรมเทศนา ซึ่งเคยแสดงทางวิทยุกระจายเสียง กัณฑ์อุโบสถภาคเช้า. หวังว่าคงเป็นประโยชน์แก่ผู้ได้รับไปอ่านบ้างตามสมควร.

ขอกุศลผลบุญทั้งปวง และกุศลที่เกิดจากหนังสือนี้ จงสัมฤทธิ์ผลที่น่าปรารถนาแก่อุบาสิกา ชุบ บุญ-หลง ในสัมปรายภพทุกประการ.

พระธรรมปัญญาจารย์

วัดโสมนัสวิหาร

๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๐

พระธรรมเทศนา กัณฑ์อุโบสถภาคเช้า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ
อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว.

บัดนี้จะวิสัชนาพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดอัปปมาทธรรมสัมมาปฏิบัติ แก่พุทธบริษัทตามสมควรแก่วันธัมมัสวนะอันมาถึงเฉพาะหน้า เพราะวันธัมมัสวนะ คือวันเป็นที่ฟังธรรม เป็นวันที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระอนุญาตไว้ซึ่งพุทธบริษัทรับประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธานุญาตนั้นมาตั้งแต่โบราณกาล โดยเฉพาะในประเทศนี้ เรียกวันที่ทรงพระอนุญาตไว้นั้นว่าวันพระ โดยที่หมายความถึงวันที่ควรระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยแล้วน้อมพระคุณเข้ามาสู่กาย วาจา ใจด้วยการปฏิบัติตามพระธรรม อันเป็นที่รวมคุณแห่งพระรัตนตรัย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เช่นพุทธบริษัทตั้งใจว่าในวันพระนี้ เป็นวันควรทำตนให้อยู่ด้วย

คุณของพระให้สมกับคำนิยมเรียกว่าวันพระ โดยที่ทำจิตของตนให้ดำรงคงมั่นอยู่ด้วยคุณของพระรัตนตรัย เช่นเมื่อประสบอารมณ์ที่ให้เกิดความยินดี เช่นเห็นรูป ฟังเสียงเป็นต้น ที่เป็นอิฏฐารมณ์ น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ก็ควรระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าว่า ความปรารถนา ความใคร่ ความพอใจ ความอยากได้ในอิฏฐารมณ์ไม่มีในพระองค์ ผู้นับถือพระองค์ก็ควรที่จะทำจิตใจให้ดำเนินตามพระองค์ในเมื่อประสพอารมณ์เช่นนั้น หรือเมื่อได้ประสพอารมณ์ที่เป็นอนิฏฐารมณ์ ไม่น่าปรารถนา ซึ่งก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความโกรธ ก็ควรระลึกว่า ความเกลียดชังก็ดี ความโกรธก็ดี ไม่มีในพระพุทธเจ้า ผู้นับถือพระองค์ ควรแล้วหรือที่ให้อารมณ์เช่นนั้นมาสุมใจของตนให้เกลียดให้ชังหรือโกรธ หรือเมื่อประสพอารมณ์ที่น่าลุ่มหลง ก็ควรนึกว่าความหลงไม่มีในพระพุทธเจ้า ผู้นับถือพระองค์ ควรแล้วหรือที่จะลุ่มหลงไปตามอารมณ์

เหล่านั้น หรือเมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย เดือดร้อนด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งเกิดขึ้น ก็ควรระลึกว่าความฟุ้งซ่านความเดือดร้อน เช่นนี้ไม่มีในพระองค์ ผู้นับถือพระองค์ก็ควรที่จะทำจิตใจให้สงบไม่ให้ฟุ้งซ่านวุ่นวาย และเดือดร้อนตามพระพุทธเจ้าบ้าง แม้แต่เพียงฝึกหัดทำอย่างนี้เฉพาะในวันพระ ก็ยังเป็นการดี ถ้าทำได้เสมอ ๆ ก็จะดียิ่งขึ้น จะมีความสุขความสงบยิ่งขึ้นตามสมควรแก่ความปฏิบัตินั้น หรือเมื่อระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระองค์ที่ทรงสั่งสอนให้เป็นผู้ไม่ประมาทให้รีบใช้ชีวิตที่กำลังเป็นอยู่นี้บำเพ็ญประโยชน์ด้วยความหมั่น ด้วยความเพียร และให้รีบเร่งทำเสียในวันที่ระลึกนึกได้นั้น ไม่ควรปล่อยให้วันเวลาล่วงไปโดยปราศจากความเพียรในอันบำเพ็ญกรณียกิจที่เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านและประโยชน์ชาตินี้ประโยชน์ชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือมรรคผลนิพพาน ดังพระพุทธภาษิตบรรหารที่ได้ยกขึ้นเป็นอุทเทส แห่ง

พระธรรมเทศนานี้ว่า อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว ซึ่งแปลความว่า ความเพียรอันบุคคลพึงกระทำเสียในวันนี้แหละ เพราะว่าใครเล่าจะรู้ว่าความตาย จะพึงมีในวันพรุ่งนี้ ดังนี้.

พระพุทธภาษิตนี้มีอรรถาธิบาย ดังจะได้พรรณนาเป็นลำดับไป โดยความว่า คนเราเมื่อมีเกิดแล้วก็มีตายรออยู่ ณ เบื้องหน้าทั้งนั้น แต่ระยะเกิดกับตายนี้ บางท่านบางคนก็ใกล้ชิดกัน บางท่านบางคนก็ห่างไกลกัน แต่เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่รู้ว่าจะดำเนินไปถึงเมื่อไรเท่านั้น ข้อสำคัญพระองค์ทรงสอนให้ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในระหว่างเกิดกับตายนี้ให้เป็นประโยชน์ คือให้รีบเร่งใช้ความเพียรพยายามบากบั่น บำเพ็ญในกรณียกิจ โดยเฉพาะในพระพุทธภาษิตนี้ ตรัสเรียกความเพียรว่า อาตัปปะ ซึ่งแปลว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร่าร้อน คือให้กิเลสหมดไปด้วยการเผาของแรงธรรมะ ซึ่งเปรียบกิเลสเหมือนสิ่งปฏิกูลหรือหยากเยื่อที่รก หรือ

หมักหมมอยู่ภายใน ส่วนธรรมะเปรียบเหมือนไฟที่เผาสิ่งปฏิกูลหรือหยากเยื่อนั้นให้ไหม้อดหมดไป ก็แลความเพียรที่ชื่อว่าอาตัปปะนั้นควรทำอย่างไร ข้อนี้มีพระพุทธภาษิตตรัสแนะไว้ในติกนิบาตอังคุตตรนิกายว่า ตีหิ ภิกฺขเว ฐาเนหิ อาตปฺปํ กรณียํฯ เป็นต้น ความว่า อาตัปปะ คือความเพียร อันพวกเธอพึงทำโดยฐานะ ๓ ประการ คือ อาตัปปะ พึงกระทำเพื่อกันอกุศลบาปธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ๑ เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น ๑ เพื่ออดกลั้นต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นไปในสรีระร่างกายกล้าแข็งเร่าร้อนไม่น่ายินดี ไม่น่าชอบใจ ที่จะทำให้ถึงแก่สิ้นชีวิต ๑ และในตอนท้ายทรงแสดงว่า ภิกษุผู้กระทำอาตัปปะ คือความเพียรโดยฐานะ ๓ นี้ เรียกว่า อาตาปี ผู้มีความเพียร นิปโก เป็นผู้มีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน สโต เป็นผู้มีสติ เพื่ออันทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์ดังนี้ ตามหลักพระพุทธภาษิตนี้ อาตัปปะคือ

ความเพียรพึงทำโดยฐานะ ๓ คือเพียรในการป้องกันไม่ให้อกุศลบาปธรรมเกิดขึ้นอย่าง ๑ เพื่อบำเพ็ญอบรมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นอย่าง ๑ เพื่อให้มีใจเข้มแข็งอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นอย่าง ๑ เมื่อเพียรอย่างนี้ตรัสเรียกว่าผู้มีความเพียร มีปัญญาและมีสติ เป็นอันว่านอกจากอาตัปปะคือความเพียรแล้วต้องมีธรรมะอีก ๒ อย่าง คือปัญญากับสติ หรือจะเรียกว่า มีสติกับสัมปชัญญะก็ได้ เพราะเมื่อตรัสสติไว้ในที่ใดก็ตรัสสัมปชัญญะหรือปัญญาไว้ด้วย เช่นพระบาลีว่า สตเนปกฺเกน สมนฺนาคโต ผู้ประกอบด้วยสติและปัญญา เป็นเครื่องรักษาตน และในพระบาลีว่า สโต สมฺปชาโน เป็นผู้ระลึกได้ เป็นผู้รู้พร้อมอยู่ดังนี้ ก็คือมีสติกับสัมปชัญญะนั้นเอง เป็นอันถือเอาความได้ว่า การบำเพ็ญเพียรต้องมีสติความระลึกได้ มีสัมปชัญญะความรู้ตัว เมื่อรวมกับอาตัปปะความเพียรด้วย จึงได้ธรรมปฏิบัติ ๓ อย่าง ที่พึงกระทำบำเพ็ญอาตัปปะในฐานะ ๓ อย่าง

ตามพระพุทธภาษิตนี้ ก็แลความเพียรในการป้องกันอกุศลบาปธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นนั้น ได้แก่การที่พยายามระมัดระวังสังวรด้วยสติ ที่เรียกว่าสติ-สังวร และมีปัญญาความรู้ว่าอะไรเป็นอกุศลเป็นบาปและอกุศลหรือบาปนั้นจะเกิดขึ้นที่ไหน แล้วป้องกันระวังไว้ด้วยสติสังวร เช่นเมื่อรู้ว่าโลภะ โทสะ โมหะเป็นอกุศลเกิดที่จิต ก็ระวังไม่ให้โลภะ โทสะ โมหะเกิดขึ้นครอบงำจิต หรือเมื่อรู้ว่าการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ประพฤติผิดในกามเป็นบาปเกิดที่กายก็ดี การพูดเท็จพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดคำเหลวไหลไร้ประโยชน์เป็นบาปเป็นอกุศลเกิดทางวาจาก็ดี ความเพ่งอยากได้ของผู้อื่น ความพยาบาทอาฆาตผู้อื่น ความเห็นผิดเป็นชอบเป็นบาปเป็นอกุศลเกิดที่ใจก็ดี จึงพยายามระวังการกระทำทางกายให้ห่างไกลจากอกุศลเหล่านั้น ระวังวาจาคำพูดให้ห่างไกลจากอกุศลเหล่านั้น ระวังใจให้ห่างไกลจากอกุศลเหล่านั้น อกุศลบาปธรรมเหล่านั้น

ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้นที่กาย วาจา และที่ใจไม่ได้ โดยที่มีสติระลึกนึกรู้ไว้มีสัมปชัญญะรู้อยู่เฉพาะหน้าว่า อกุศลส่วนนี้ยังไม่เกิด อย่าได้เกิดขึ้นเลย โลภะยังไม่เกิด อย่าได้เกิดขึ้นเลย โทสะยังไม่เกิด อย่าได้เกิดขึ้นเลย โมหะยังไม่เกิดอย่าได้เกิดขึ้นเลย กายทุจริต ยังไม่เกิด ก็อย่าได้เกิดขึ้นเลย วจีทุจริตยังไม่เกิด อย่าได้เกิดขึ้นเลย ดังนี้ก็ดี หรือมีปัญญารู้จักอารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ก็พยายามสำรวมระวังไม่ให้อารมณ์นั้น ๆ เข้ามาครอบงำจิตได้ หรือว่าพยายามใช้ปัญญาให้รู้ถึงผลที่เป็นโทษเป็นทุกข์ของบาปอกุศลนั้น ๆ ซึ่งเคยเห็นตัวอย่างมาแล้วเพราะประสพด้วยตนเองมาก่อนบ้าง เห็นผู้อื่นได้รับอยู่บ้าง ก็พยายามตัดต้นเหตุคือไม่ให้อกุศลนั้น ๆ เกิดขึ้น นี้เป็นอาตัปปะคือความเพียรที่ควรทำป้องกันอกุศลบาปธรรมประการหนึ่ง ต่อนั้นก็พิจารณากายวาจาใจของตนว่าในขณะนี้เป็นกายวาจาใจที่ประกอบไปด้วยบุญกุศลหรือไม่ ถ้า

กายวาจายังไม่เป็นกายบุญวาจาบุญ ก็ควรตั้งใจงดเว้นโทษทางกายทางวาจานั้น ๆ เสีย กายก็จะเป็นกายบุญวาจาก็จะเป็นวาจาบุญ หรือพิจารณาใจของตนให้รู้ว่าเวลานี้คือในขณะพิจารณานี้ จิตใจประกอบไปด้วยกุศลหรือยัง บุญกุศลเกิดขึ้นที่ใจแล้วหรือยัง เช่นพิจารณาถึงการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาว่าเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ถ้ารู้ว่ายังไม่เกิด ก็พยายามตั้งเจตนาให้เกิดขึ้นในการให้ทานรักษาศีลและเจริญภาวนา ในขณะที่คิดนึกนั้น ถ้ามีผู้สงสัยว่า ขณะที่คิดในบางเวลาในบางโอกาส ถ้าไม่มีวัตถุที่เป็นไทยธรรม หรือมีวัตถุแต่ไม่มีผู้รับ จะให้ทานได้อย่างไร ข้อนี้ แก้ได้ว่า ก็การรักษาศีลท่านก็จัดเป็นการให้ทานเหมือนกัน คือให้อภัยทานแก่ผู้อื่นโดยที่เมื่อบุคคลรักษาศีลแล้ว ก็เป็นการไม่ก่อภัยให้เกิดขึ้นแก่ใคร ๆ เพราะภัยจะไม่มีมาจากผู้รักษาศีลเช่นภัยคือการถูกทำร้ายเบียดเบียนทั้งทางร่างกายและทรัพย์สินเป็นต้น ฉะนั้นจึงได้ชื่อว่าการให้ทานรักษา

ศีลเจริญภาวนา ย่อมทำได้ทุกกาล เป็นอกาลิโก เมื่อพิจารณาให้เห็นว่ากุศลธรรม เช่นทานศีลภาวนาหรือเมตตากรุณา หิริโอตตัปปะเป็นต้น ยังไม่เกิดมีในตน ก็พยายามให้เกิดมีขึ้น นี้เป็นอาตัปปะ คือความเพียรที่ควรกระทำประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งพระองค์ทรงสอนให้รีบเร่งกระทำในเมื่อทุกขเวทนาบังเกิดขึ้น เหมาะแก่คนที่เจ็บไข้ไม่สบายด้วยโรคที่เป็นไปทางกายอย่างหนัก คือคนเจ็บหนัก ควรข่มใจอดกลั้นด้วยมีสติระลึกนึกถึงมรณะที่จะพึงมีแก่คนที่เกิดมาแล้ว และให้มีสัมปชัญญะหรือปัญญาพิจารณา แยกกายใจออกเป็นรูปเป็นนาม ว่ารูปจะแตกนามจะดับ เป็นไปตามธรรมดาของรูปของนาม แต่ผู้อาศัยรูปนามนี้ควรจะทำสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลให้ทันก่อนรูปจะแตกนามจะดับ เมื่อน้อมจิตใจไปเช่นนี้ แม้ชีวิตกับความตายจะเดินเข้าไปใกล้กันอย่างไรก็ตาม ก็จะทำระยะกาลที่ยังไม่ตายนั้นให้มีโอกาสบำเพ็ญความเพียรในการละอกุศล

อบรมกุศลให้เกิดขึ้น เป็นการส่งเสริมอาตัปปะที่ควรกระทำใน ๒ ข้อข้างต้นนั้น เพราะเหตุนั้นอาตัปปะคือความเพียรเพื่ออดกลั้นต่อทุกขเวทนาที่เป็นไปแรงกล้าจึงเป็นกิจควรทำอีกประการหนึ่ง อาตัปปะคือความเพียร เป็นเครื่องเผากิเลสบาปธรรมทั้ง ๒ ประการนี้จึงเป็นกิจที่ควรทำเสียในวันนี้ คือวันที่นึกได้ คือนึกถึงพระพุทธภาษิตนี้ขึ้นได้ในวันไหน วันนั้นแลชื่อว่าวันนี้เป็นวันปัจจุบันในพระพุทธภาษิตนี้ เพราะพระพุทธภาษิตนี้ เป็นส่วนหนึ่งแห่งพระคาถาในภัทเทกรัตตสูตรซึ่งเป็นพระสูตรแสดงถึงบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ คือแม้จะเป็นอยู่ราตรีเดียวแต่เป็นราตรีที่ประพฤติธรรมะจึงเป็นผู้เจริญซึ่งมีความสังเขปว่า พระองค์ทรงสอนไม่ให้คำนึงถึงอดีตที่ล่วงมาแล้ว และไม่พึงหวังอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้เห็นแจ้งอยู่ในธรรมที่เป็นปัจจุบัน และต่อไปก็ตรัสว่าอาตัปปะคือความเพียรอันบุคคลพึงทำเสียในวันนี้นี่แหละ นี้ก็เป็นอันให้นึกถึงธรรมะเป็นอารมณ์

ปัจจุบันอยู่เสมอ คือให้พิจารณากายวาจาใจของตนไว้ทุก ๆ วันตั้งแต่เช้าไปจนถึงวันใหม่ ว่าอกุศลเหล่าใดที่ยังไม่เกิดที่กายวาจาใจ ก็จงอย่าเกิดมีขึ้นเลย กุศลเหล่าใดที่ยังไม่เกิดก็จงเกิดมีขึ้นเถิด ตั้งใจไว้ในความควบคุมของสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ มีอาตัปปะคือความเพียรเป็นหลักใจก็จะเป็นผู้ได้ชื่อว่า ได้ก่อได้สั่งสมบุญกุศลที่จะทำตนให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ เมื่อยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ก็จะก้าวเดินไกลออกไปจากทุกข์ใหญ่ ๆ เช่นทุกข์ในอบายเป็นต้น ผลคือความสุขที่เกิดจากการประพฤติธรรมก็จะเกิดมีขึ้น เพราะว่าเมื่อปฏิบัติดำเนินห่างออกไปจากทุกข์ได้เพียงใด ก็จะใกล้สุขหรือมีสุขขึ้นเพียงนั้น เพราะเหตุนั้นความเพียรในฐานะ ๓ ประการ อันพุทธบริษัทพึงกระทำเสียในวันนี้ ด้วยอำนาจเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ดังแสดงมาด้วยประการฉะนี้.

ร.พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๖/๑๒/๒๕๑๐

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร. 23111
นายพินิจ อุ่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๐